

A vélo – Rouler et freiner: Trottinette

Durant cet exercice, les enfants utilisent leur vélo comme une trottinette, par exemple en prenant appui seulement sur une pédale.

Descendre du vélo en roulant, effectuer quelques pas à ses côtés et remonter sur le vélo. Qui parvient à descendre du vélo par la gauche, à remonter sur celui-ci, à descendre par la droite, à remonter, etc.?



Variante

plus facile

Au lieu de descendre du vélo, poser le pied gauche sur la pédale gauche et pousser avec le pied droit (comme sur une trottinette).

Bien doser le freinage

Pour bénéficier d'un freinage optimal, la distance entre les leviers de frein et le guidon doit permettre une prise facile des leviers avec un ou deux doigts. Les freins doivent être réglés de sorte qu'ils n'agissent qu'après un tiers du chemin parcouru par le levier de frein.

Prudence: le frein avant a une action plus immédiate que le frein arrière. Le risque de chute en cas de blocage de la roue avant est grand. L'effet est différent si c'est la roue arrière qui se bloque. Le dérapage peut être contrôlé. Il est donc impératif de se servir des deux freins en même temps.

Source: Hayoz, S., Fässler, M., Müller, C. (2009). Cahier pratique 51: A vélo. Macolin: OFSPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO